

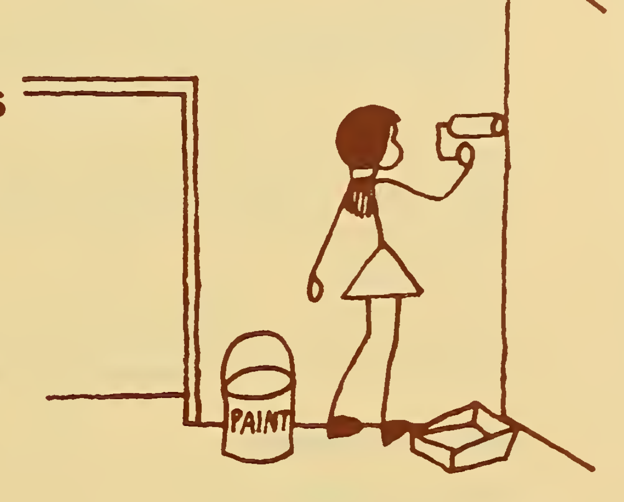
MACARRONES

un nuevo producto de Harina de Trigo para el Programa De Alimentos Para Familias

•Es un producto de alta proteina al cual se le ha agregado Hierro y Vitaminas



Los macarrones nos dan energía para trabajar y para jugar

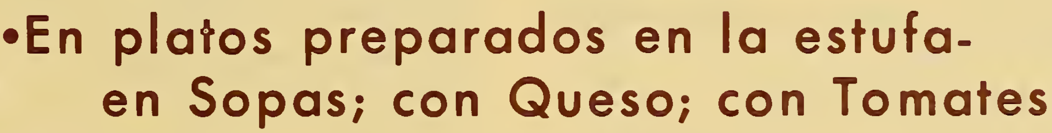


Use los Macarrones Cocidos-

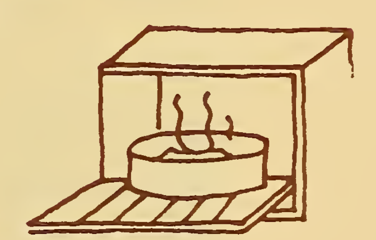




- •Solos-con Mantequilla ó Margarina y un poco de Sal de Ajo
- •En platos preparados en la estufa- en Sopas; con Queso; con Tomates



- •Horneados con Carne en Guisos a la Cacerola



•Frios-en Ensaladas con Vegetales como-



Ápio



Pimiento Verde



Cebolla

FNS-58 · U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE · FOOD AND NUTRITION SERVICE

Macarrones en Salsa de Tomate

½ pimiento verde
1 cebolla grande
1 diente ajo, si desea
1 cucharada grasa
1 libra carne de res molida
2 tazas agua
3 tazas tomates cocidos ó enlatados (vea "Nota")
2 tazas macarrones crudos
2 cucharaditas sal
1 cucharadita salsa de Worcestershire, si desea

Pique el pimiento verde, la cebolla y el ajo.

Caliente la grasa en una sartén grande. Cocine los vegetales picados y la carne en la sartén hasta que esten dorados.

Añada y mezcle los demás ingredientes. Cueza a fuego lento como 15 minutos hasta que los macarrones se ablanden. Revuelva con frecuencia para evitar que la mezcla se pegue. Si desea una salsa menos espesa, añada más agua.

Rinde 6 porciones, aproximadamente 1 taza cada porción.

NOTA: Si desea, puede usar una taza de salsa de tomate en vez de una taza de tomates.

Atún y Macarrones

3 tazas agua hirviendo
1 taza macarrones crudos
3 cucharadas harina de trigo
½ cucharadita sal
2 tazas leche líquida
1 cuadrito caldo concentrado de pollo (chicken bouillon cube), si desea
1 lata (7 onzas) atún estilo "chunk"

Cocine los macarrones en agua hirviendo como 12 minutos hasta que se ablanden. Escurra bien. Deje en la cacerola.

Mezcle parte de la leche poco a poco con la harina de trigo y la sal hasta obtener una salsa bien mezclada.

Añada el resto de la leche y la salsa de harina de trigo a los macarrones. Revuelva. Pique el cuadrito de caldo concentrado (si lo usa) y ponga en la cacerola.

Pique la cebolla y ponga en la cacerola. Cocine y revuelva ligeramente hasta que la mezcla se espese.

Añada el atún. Caliente, y revuelva con bastante frecuencia para evitar que se pegue.

Rinde 6 porciones, aproximadamente ⅔ taza cada porción.

Macarrones Estilo Chile Con Carne

1 cebolla mediana
½ pimiento verde
2 dientes ajo, si desea
1 cucharada grasa
2 tazas tomates cocidos ó enlatados (vea "Nota")
1½ tazas caldo de frijoles y agua
2 tazas frijoles rojos, cocidos ó enlatados, escurridos
1 cucharada polvo de chili
2 cucharaditas sal
1 taza macarrones crudos

Pique la cebolla, el pimiento verde, y el ajo.

Derrita la grasa en una sartén grande. Añada los vegetales y la carne. Cocine y revuelva hasta que la carne se dore.

Añada los demás ingredientes. Hierva a fuego lento como 15 minutos hasta que los macarrones se ablanden. Revuelva para evitar que se pegue.

Rinde 6 porciones, aproximadamente 1 taza cada porción.

NOTA: Si desea, puede usar 1¾ tazas de salsa de tomate en vez de los tomates.

Revoltillo de Carne, Huevo y Macarrones

2 cucharadas grasa
½ cebolla pequeña, si desea
1 taza mezcla de revoltillo de huevos
1 taza macarrones cocidos
1 taza carne desmenuzada picada (donada ó comprada)

Caliente la grasa en una sartén. Dore ligeramente la cebolla (si la usa) en la sartén.

Ponga la mezcla de huevos y el agua en un tazón; revuelva hasta bien mezclado. Añada los macarrones y la carne. Ponga en la sartén.

Cocine a fuego moderado como 5 minutos hasta que los huevos esten bien cocinados. Vire la mezcla varias veces mientras que se este cocinando, pero no revuelva.

Rinde 6 porciones, aproximadamente ⅔ taza cada porción.

Carne de Puerco Con Salsa "Dulce–Agria" ("Sweet-Sour")

2 pimientos verdes
2 cucharadas manteca de puerco
3 cucharadas maicena
⅓ taza azúcar
1¾ tazas caldo (sin grasa) de puerco y agua
⅓ taza vinagre
¼ taza salsa de soya
½ taza pasas

2 tazas carne de puerco picada (cocida ó enlatada)
3 tazas macarrones cocidos

Pique el pimiento verde en pedazos de 1 pulgada.

Caliente la manteca en una sartén. Cocine el pimiento verde en la sartén como 10 minutos hasta que se ablande.

Mezcle el azúcar y la maicena. Añada y mezcle los demás ingredientes. Ponga en la sartén.

Cocine y revuelva hasta que la salsa este clara y espesa. Añada la carne. Cocine hasta caliente. Sirva sobre los macarrones.

Rinde 6 porciones, ¾ taza salsa y ½ taza macarrones cada porción.

Sopa de Carne de Res y Macarrones

2 ramas ápio, si desea
1 zanahória mediana, si desea
6 tazas caldo de carne de res y agua
2 cuadritos caldo concentrado de res (beef bouillon cubes)
2 cucharaditas sal
2 tazas carne de res picada (cocida ó enlatada)
1 taza macarrones crudos

Pique el ápio en pedazos finos de 1 pulgada. Pique la zanahória (si la usa).

Ponga todos los ingredientes menos la carne y los macarrones en una cacerola grande. Caliente hasta hervir.

Añada y mezcle la carne y los macarrones. Hierva como 15 minutos hasta que los vegetales y los macarrones se ablanden.

Rinde 6 porciones aproximadamente 1 taza cada porción.

Sopa de Pollo ó Pavo y Macarrones

Use pollo ó pavo cocido ó enlatado, y cuadritos de caldo concentrado de pollo (chicken bouillon cubes) en vez de la carne de res y los cuadritos de caldo concentrado de res (beef bouillon cubes) en la receta, "Sopa de Carne de Res y Macarrones".

Macarrones Chinos

4 ramas ápio
1 cebolla mediana
½ col (repollo) pequeña ó mediana
1 cucharada grasa ó aceite
2 cucharadas maicena
1½ tazas caldo de carne de res y agua
¼ taza salsa de soya
½ cucharadita sal
2 tazas carne de res ó puerco picada (cocida ó enlatada)
4 tazas macarrones cocidos

Pique el ápio en pedacitos pequeños y finos. Pique la cebolla en tajadas finas. Pique la col (el repollo).

Caliente la grasa en una sartén grande. Cocine el ápio y la cebolla en una sartén hasta dorarlos.

Mezcle la maicena, el agua, la salsa de soya y la sal; ponga en la sartén. Cocine y revuelva la mezcla hasta que este clara y espesa.

Añada y mezcle la col (el repollo) y la carne. Tape y hierva como 3 a 5 minutos hasta que la col (el repollo) se ablande.

Sirva sobre macarrones cocidos y escurridos.

Rinde 6 porciones, cada porción de ¾ taza de salsa y ⅔ taza de macarrones.

NOTA: Se puede usar 1 libra de carne de res molida en vez de la carne. Cocínela en la sartén con el ápio y la cebolla.

Macarrones en Salsa de Queso

1½ tazas macarrones crudos
⅔ taza agua tibia
⅔ taza leche donada en polvo sin grasa ó 1⅓ tazas leche instante en polvo sin grasa
1½ tazas queso picado

Cocine los macarrones guiándose por las direcciones "Para Cocinar los Macarrones". Escurra bien.

Mezcle el agua tibia y la leche en polvo. Añada a los macarrones.

Añada el queso a los macarrones.

Revuelva y cocine a fuego lento hasta que el queso se derrita.

Si desea una salsa mas espesa, deje la salsa en la cacerola un rato después de cocinar. Si desea una salsa menos espesa, añada mas agua.

Rinde 6 porciones, como ⅔ taza cada porción.

Ensalada de Macarrones

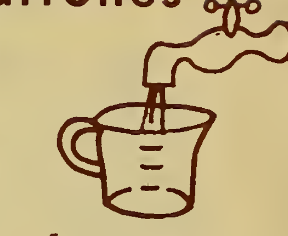
2 ramas ápio
½ cebolla
½ taza aderezo (salsa para ensalada), ó mayonesa
1 cucharada vinagre
1 cucharada azúcar
1 cucharadita mostaza preparada
1 cucharadita sal
¼ cucharadita pimienta

Para cocinar los Macarrones:



1 cucharadita Sal
6 tazas Agua
2 tazas Macarrones





Use una cacerola grande
Añada la sal al agua
y caliente hasta hervir

1 cucharadita

6 tazas

Añada los macarrones y revuelva
Hierva 10 a 14 minutos hasta tiernos
Escurra el agua de cocinar



2 tazas



Rinde 4 tazas de macarrones cocidos

Nota: Para obtener 3 tazas de macarrones cocidos use 1½ tazas macarrones y use las direcciones anteriores

4 tazas macarrones cocidos
2 huevos cocidos hasta duros

Pique el ápio y la cebolla. Mezcle todos los ingredientes menos los macarrones y el huevo en un tazón grande.

Pique el huevo. Ponga en el tazón. Añada los macarrones. Mezcle ligeramente.

Enfríe antes de servir. Rinde 6 porciones, como 1 taza cada porción.

Ensalada de Macarrones y Queso

Añada ¾ taza de queso picado a la ensalada de macarrones.

November 1970

☆ U. S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE : 1970 O - 406-357

For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office
Washington, D.C. 20402 - Price 10 cents